

RECETAS SALUDABLES PARA PERDER PESO Y QUEMAR GRASA

por Janeth Zapana



**EBOOK
7 DIAS
GRATIS**

Introducción:

Hola, soy Janeth Zapana.

Si has llegado hasta aquí es porque estás cansada de sentirte agotada, con pesadez, sin energía... Yo también estuve ahí. Y por eso he preparado esta guía especial de 7 días: para ayudarte a dar ese primer paso sin miedo, sin complicaciones y con mucho amor.

Este mini plan es el comienzo de algo grande. ¡Te prometo que si lo sigues, vas a sentir la diferencia en tu cuerpo y en tu mente!

¿Qué vas a lograr en solo 7 días?

- ✓ Reducir inflamación
- ✓ Empezar a perder grasa (hasta 2-4 kg en casos con retención de líquidos)
- ✓ Mejorar tu digestión
- ✓ Dormir mejor
- ✓ Disminuir ansiedad por dulces
- ✓ Sentirte más ligera y motivada



¿Quién la puede hacer?

La dieta cetogénica es muy beneficiosa para las personas que tienen problema de sobrepeso, metabolismo lento, desequilibrios hormonales, problemas relacionados con la inflamación, cáncer, o resistencia a la insulina (como la diabetes).

No es muy recomendable para los niños o mujeres embarazadas, a menos que tengan problemas de obesidad, epilepsia u otras enfermedades las cuales se puedan mejorar con este tipo de alimentación.

Casi cualquier persona puede ponerla en práctica, sin embargo, si tienes alguna condición física como diabetes u otra enfermedad, es muy importante consultar con tu médico para monitorear y hacer los ajustes necesarios a tus medicamentos.

¿Qué es la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica es una dieta MUY baja en carbohidratos, alta en grasas saludables, y moderada en proteína.

Este tipo de alimentación implica reducir drásticamente la ingesta de carbohidratos y reemplazarla con grasa. Esta reducción de carbohidratos pone al cuerpo en un estado metabólico que quema grasa llamado cetosis.

Cuando el cuerpo está en cetosis, utiliza cetonas a partir de la grasa para sus necesidades de energía en lugar de utilizar carbohidratos (azúcar).

Esto es lo que hace a la dieta cetogénica tan efectiva para quemar grasa y bajar de peso.



- **Reglas simples
para esta semana**
- **Comer 2 a 3 veces al día (nada de picoteo)**
- **Cero azúcar ni harinas**
- **1 litro de agua con limón al despertar**
- **Jugo verde cada mañana (te paso la receta)**
- **Verduras en cada comida**
- **Si tienes hambre, comes; si no, no fuerces**
- **Caminar mínimo 20 min al día(OPCIONAL)**

Jugo verde



Ingredientes

- 1 pepino mediano (aproximadamente 150 g)
- 1/2 taza de espinacas frescas (aproximadamente 30 g)
- 1/2 taza de apio (aproximadamente 60 g)
- 1/2 limón (jugo)
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco (aproximadamente 1 cm)
- Agua al gusto (aproximadamente 1 taza o 250 ml)
- 1 Ppoquito de perejil

Preparación

Lava y pela el pepino si prefieres un sabor más suave.

Lava bien las espinacas y el apio.

Coloca el pepino, las espinacas, el apio, el jengibre y el jugo de limón en una licuadora.

Añade el agua y licúa hasta obtener una mezcla suave.

Cuela el jugo si prefieres una textura más líquida.

Sirve frío.



porciones 1

@Informacion Nutricional

49

calorias

0.4

grasa

2.7

proteina

11.2

Carbohidratos

DIA 1 DESAYUNO

Omelette con Pollo

Ingredientes

- 30 gramos de pollo Cali
- 2 rebanadas de tocino
- 2 huevos
- 1 tomate
- 1/4 aguacate
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza

Preparación

- 1- En un tazón pequeño bate los huevos, colócalos en una sartén caliente y sazona con sal y pimienta.
- 2- Una vez que estén casi listos los huevos (a media cocción) agrega el tocino, el pollo, el tomate y el aguacate en rebanadas, así como la mayonesa y la mostaza.
- 3- Dobra el omelette a la mitad y termina de cocinar.
- 4- Sirve y disfruta.



Información Nutricional

478	39	20
Calorías	Grasa	Proteínas
	12,1	
	Carbs.net	

porciones 1

POLLO EN TIRAS

Ingredientes

- 100GR VAINITAS
- 1 chile morrón pequeño rojo
- 1 chile morrón pequeño amarillo
- 1/2 cebolla
- 1 CD aceite de oliva

150 gramos de muslos deshuesados 3 cucharadas de sazónador
Sal y pimienta al gusto

Preparación



- 1- Precalienta el horno a 200 °C.
- 2- Corta los pimientos y las cebollas en rodajas y colócalas en un charola extendida.
- 3- Rocía 2 cucharadas de aceite, espolvorea con sal y pimienta y mezcla un poco.
- 4- Corta los muslos de pollo en tiras.
- 5- En un tazón mediano, mezcla con el aceite restante y el sazónador.
- 6- Coloca las rebanadas encima de las verduras y hornea de 20 a 25 minutos, hasta que el pollo esté cocido.
- 7- Disfruta con arroz de coliflor.

Información Nutricional

196	22,75	2.53
calorias	prote	carbs netos
	13.37	

PORCIONES 1



CEVICHE LIGERO



Ingredientes

- 700 gramos de tilapia
- 1 pepino
- 1/2 taza de cebolla morada en rajadas
- 1 manojo de cilantro
- 6 cucharadas de jugo de limón
- 1 pizca de orégano
- 2 chiles serranos en rodajas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación



- 1- Lava bien el pescado y córtalo en pequeños cuadritos. Deben ser pequeños para que se puedan cocer bien en el jugo de limón.
- 2- Coloca el pescado en un recipiente y agrega el jugo de 6 limones y la cebolla en rajadas.
- 3- Tapa y mete al refrigerador mínimo 8 horas.
- 4- Saca el ceviche del refrigerador y agrega el pepino en cuadritos, el chile serrano, la pimienta, sal, orégano y cilantro fresco.
- 5- Mezcla, sirve y disfruta con un poco de salsa de soya.

PORCIONES 4

Información Nutricional		
431	18	5
calorías	prote	grasa
	4.8	
	carbs	netos

DÍA 2



Primera Comida

- 3 Huevos Medianos
- 1 Rollo de Espinaca
- 1 Cucharada Chile Morrón
- 1 Cucharada Mantequilla
- Pimienta al Gusto
- Sal al Gusto

Bebidas

- 3 L Agua
- 1 Té Verde*
- 1 Té Canela*
- 1 Té Jengibre*
- 1 Té Semilla Aguacate*
- Café *

* Escoge una bebida 1 snack

Segunda Comida

- 180 g Lomo de Res
- 1 Taza Repollo Picado
- 10 Rebanadas Pepino
- 1/4 Aguacate Mediano
- 4 Rebanadas Tomate
- 1 Cucharada Aceite Oliva
- Sal al Gusto
- Pimienta al Gusto

Snacks

- 20 Almendras*
- 1-2 Tazas Azúcar* 50g Sin Queso
- Gelatina Sin Queso
- Mozzarella*

DÍA 3



Primera Comida

- 2 huevo cocido
- 1/2 palta
- 3 rodajas de tomate
- café
- 1cd mantequilla

Bebidas

- 3 L Agua
- 1 Té Verde*
- 1 Té Canela*
- 1 Té Jengibre*
- 1 Té Semilla Aguacate*
- Café *

* Escoge 1 bebida 1 snack

Segunda Comida

- 250 g Camarones o pescado
- 2 Cucharada Mantequilla
- 2 Tazas Brócoli
- 1 Taza Espinaca Picada
- 1 Taza Lechuga
- 1/2 Taza Pepino
- 1/4 Aguacate Mediano
- 1 Cucharada Aceite Oliva

Snacks

- 200g Chicharrones*
- 1-2 Tazas Gelatina Sin Azúcar* 50g Queso
- Mozzarella*

COSTRA RELLENA de carne con nopales o lechuga



DÍA 4

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite
 - 1 taza de nopales (en cubitos)
 - 500g de bistec de res (picado)
 - 1 taza de queso manchego rallado
 - 1 taza de queso gouda rallado
 - 1 taza de queso parmesano rallado
- para servir (en rebanadas)
- salsa verde al gusto
 - ½ aguacate
 - cilantro fresco al gusto • limón

PROCEDIMIENTO

1. Calienta un sartén a fuego medio con el aceite, agrega los nopales y cocina hasta que no tengan babita. Cocina el bistec de res con los nopales, sazona con sal y pimienta a tu gusto y retira.
2. Calienta otro sartén a fuego alto; agrega los quesos y cocina hasta que se forme una costra. Retira del sartén y dobla en forma de taco, deja enfriar para que se endurezca. Repite hasta terminar con los quesos.
3. Rellena las costras con la carne y sirve con la salsa verde, el aguacate, el cilantro y limón. Disfruta.

INGREDIENTES

- 1 pepino
- para preparar el atún
- 1 taza de atún en lata (drenado)
 - 1 aguacate (en cubitos)
 - ¼ de taza de pepino (en tiritas)
 - ¼ de taza de mayonesa
- 1 cda. de jugo de limón
 - ¼ de taza de apio
 - 2 cdas. de chipotle molido
 - 1 chile cuaresmeño (finamente picado)
 - sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla con ayuda de un pelador, corta el pepino para sacar láminas finas.
2. En un bowl mezcla el atún con el aguacate, el pepino, la mayonesa, el jugo de limón, el apio, el chipotle molido, el chile cuaresmeño, sazona con sal y pimienta.
3. Sobre una tabla coloca un poco de atún en la lámina de pepino, enrolla y repite con todos los listones de pepino. Sirve.

ROLLITOS DE PEPINO reellenos de ensalada de atún





DÍA 5

Primera Comida

- 1 lata de atun
- 2 huevos
- 1/4 cebolla roja
- 4 rodajas de tomate
- un poco de espinacas o pepinillo

Bebidas

- 3 L Agua
- 1 Té Verde*
- 1 Té Canela*
- 1 Té Jengibre*
- 1 Té Semilla Aguacate*
- Café *

* escoge una bebida 1 snack

Segunda Comida

- 250 g Lomo De Res
- 2 Cucharada Aceite Coco
- 1 Taza Espinaca Picada
- 1 Taza Lechuga
- 1/2 Pepino Mediano
- 1/4 Aguacate Mediano

- 1 1/2 Cucharada Aceite Oliva
- Sal y Pimienta al Gusto

Snacks

- 20 Almendras*
- 1-2 Tazas Gelatina Sin Azúcar*
- 50g Queso Mozzarella*



HUEVOS REVUELTOS CON ALBAHACA Y MANTEQUILLA

DESAYUNO

Ingredientes:

- 2 cda. Mantequilla
- 2 huevos
- 2 cda. Crema (o nata) para montar
- sal y pimienta negra molida
- 80 ml (38 g) queso cheddar rallado
- 2 cda. Albahaca fresca

DÍA 6

ALMUERZO

Ingredientes:

- 200G pechugali
- 21 g mantequilla
- sal y pimienta
- 35 g (75 ml) queso cheddar, rallda
- 1/4 lima (opcional)
- 5 lonjas de tocino
- 100gr pure de coliflor)



PECHUGA DE POLLO KETO ENVUELTA EN BACON CON PURÉ DE COLIFLOR

CENA

Ingredientes:

- 220 g carne picada (molida) 80/20
- o carne de pavo picada
- 1/2 cdt. sal
- 1/4 cdt. Pimienta negra molida
- 1/8 (14 g) cebolla morada
- 1/2 jalapeño fresco
- 1/2 (55 g) tomate
- 1/2 (100 g) aguacate
- 1/2 lechuga francesa
- 4 rodajas queso cheddar
- 21 g mantequilla en rodajas



HAMBURGUESA MANTECOSA

DÍA 7



Primera Comida

- 1 1/2 Taza Yogurt Natural o Griego
- 3 Tazas Leche Almendras
- 2 Cucharadas Chía
- 1 Cucharada Coco Deshidratado
- 2 Fresas Grandes o 6 Arándanos

Bebidas

- 3 L Agua
- 1 Té Verde*
- 1 Té Canela*
- 1 Té Jengibre*
- 1 Té Semilla Aguacate*
- Café *

*** ESCOGE UNA
BEBIDA 1 SNACK**

Segunda Comida

- 1 Medallón de Cerdo (Chuleta)
- 1/4 Taza Crema de Hongos
- 1 Taza Repollo Picado
- 10 Rebanadas Pepino
- 1/4 Aguacate Mediano
- 1/2 Taza Lechuga
- 4 Rebanadas Tomate

Snacks

- 20 Almendras*
- 1-2 Tazas Gelatina Sin Azúcar*
- 50g Queso Mozzarella*

Motivación

Este fue solo el inicio.

Si en solo 7 días notaste un cambio, imagina lo que lograremos en 30, 60 o 120 días.

Yo ya viví ese cambio, y quiero acompañarte a vivir el tuyo.

📁 Escríbeme por WhatsApp para que te dé seguimiento

GRATIS, tips diarios, y acceso a mi comunidad privada.

📱 [https://wa.link/tc6ljy]

Además, te dejo por aquí la súper promoción 🎉

📚 ¡3 libros por el precio de 1!

<https://pay.hotmart.com/K99307719Q>

Esta semana que te mostré es solo un poquito de todo lo que contienen mis libros.

Imagínate tener menús variados, económicos y saludables para meses completos 😍

👉 ¡Aprovecha esta oportunidad única!

🔔 Y no olvides seguirme en redes como @JanethZapana en TikTok, YouTube y Facebook

Por completar la semana te dejo este regalito

PAN DE HAMBURGUESA

RINDE
5 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

150 g de queso mozzarella en hebras

60 g de queso crema

1 huevo

1 cucharada de polvo para hornear

20 g de semillas de sésamo

1 cucharada de mantequilla derretida (para dorar)

1 bandeja barata de metal para ensuciar

TIP: Los panes no son blanditos, sino más bien duros, perfectos para comer con las manos. Otra opción de pan de hamburguesa son los pancitos con sésamo!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Coloca el queso mozzarella y el queso crema en un bol grande apto para microondas. Calienta en el microondas hasta derretir, en intervalos de 30 segundos (cerca de 1 minuto y medio). Mezcla bien hasta combinar.
- 3 Agrega el huevo y mezcla nuevamente. Incorpora la harina de almendras y el polvo para hornear.
- 4 Mezcla y amasa hasta formar una masa. La masa puede estar un poco pegajosa pero fácil de manejar. Si se te dificulta, añade un poco más de harina de almendras.
- 5 Divide la masa en 5 partes iguales, dale la forma de pan de hamburguesa y colócala en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/parpergamino o estera de silicona.
- 6 Pincela el tope de los panes con mantequilla derretida y espolvorea las semillas de sésamo.
- 7 En la base del horno, coloca la bandeja para ensuciar con 6 cubos de hielo, para ayudar a que el pan crezca.
- 8 Lleva los panes al horno por 15 minutos o hasta dorar la superficie. Deja enfriar los panes antes de cortar, cerca de 10 minutos.

Información nutricional (por porción): 277 kcal | 22,4 g de grasa | 12,6 g de proteína | 7,7 g de carb. totales | 5 g de carb.

